

## 家庭暴力

### 什么是家庭暴力？

当一段关系中的一方持续、反复伤害另一方或使另一方感到不安全，那么相关行为就构成了家庭暴力。

家庭暴力发生在有家庭关系的个体之间，包括父母、监护人或其他家庭成员。

发生在亲密伴侣（如夫妻、男女朋友等）之间的暴力称为“亲密伴侣暴力”，是最常见的家庭暴力形式。

### 家庭暴力的类型：

家庭暴力是家庭成员反复施加的行为，会让你感到恐惧、危险或被控制，使你无法对自己的生活做出自主选择。这些行为可能包括：

情感/心理暴力

身体暴力

- 性暴力
- 经济控制
- 胁迫性控制
- 法规及制度滥用

暴力有多种形式，并不总是直接发生。胁迫性控制是一种施暴者用来施加权力与支配他人的常见暴力形式，目的是制造恐惧并剥夺受害者的自主权。家庭暴力的例子包括：

- 威胁称如果你离开，他们就会伤害自己
- 未经同意监控你的手机、社交媒体和电子邮件
- 使你质疑自己的记忆与现实（即“煤气灯效应”）
- 威胁称如果你离开或不按他们的意愿行事，就会伤害你、你的孩子、宠物或其他你关心的人
- 损坏你的住所或财产，如手机、衣服或个人物品
- 阻止你与家人和朋友见面、上班、上学或参加宗教活动
- 制造障碍，使你难以照顾孩子的需求
- 跟踪、骚扰你，要求与你保持持续联系

- 
- 
- 殴打、踢打或实施其他身体伤害
  - 进行违背你意愿的身体接触
  - 利用法律系统或政府机构霸凌或恐吓你

**谁有可能遭受家庭暴力？**  
家庭暴力发生在所有文化、社会经济和教育背景的人群中，男性和女性都可能受到影响。但统计数据显示，女性遭受此类暴力的可能性要大得多。一些弱势群体被认为更易遭受家庭暴力，包括：

- 与施暴伴侣分居不久的女性
- 孕期女性
- 残障人士
- 年长人士
- LGBTQIA+ 群体
- 偏远地区居民
- 多元文化和语言背景 (CALD) 人群

### **CALD 女性与家庭暴力风险**

来自移民、难民或其他CALD背景的人士可能会遭受与其他群体类似的家庭暴力，但也面临着一些特定的暴力类型，例如：

- 被迫结婚或开始关系
- 护照、出生证明等个人证件遭扣留或损毁
- 被隔离于朋友、家人及同文化或同语言的其他人群之外
- 被阻止学习英语
- 被提供虚假的移民、儿童保护或其他机构信息，以制造恐惧，使施暴者达到控制和支配目的
- 被阻止获取信息
- 被阻止参与自己的文化和宗教活动

### **如何寻求帮助？**

如果你正在遭受暴力，可以通过多种途径获得帮助和支持。

**如处于紧急危险中，请拨打000。**

- **1800RESPECT – 1800 737 732**  
全国性全天候家庭暴力咨询、信息及支持服务

- 
- **危机关怀 (Crisis Care) - 1800 199 008**  
为面临紧急情况或危机的人士提供必要支持
  - **家庭暴力求助热线 (DV Helpline) – 1800 007 339**  
为遭受家庭暴力的女性提供支持
  - **性虐待资源中心(Sexual Abuse Resource Centre) – 1800 199 888**  
为过去或近期遭受性暴力的人士提供免费咨询
  - **非紧急报警电话 – 131 444**  
供非紧急情况下向警方寻求协助。
  - **Entrypoint – 1800 124 684**  
为无家可归或面临无家可归风险人士提供免费、自愿评估和转介服务。
  - **口译服务 (TIS National) – 131 450**  
为英语能力有限者提供口译服务。  
接线员会向你询问所需语种及有意联系的机构名称。大多数机构会承担口译费用。

**为遭受家庭暴力的女性提供帮助的市区服务机构：**

- **ISHAR – 08 9345 5335**  
为移民、难民和其他CALD背景人士提供服务
- **Naala Djookan Healing Centre – 08 9205 7555**  
为受到家庭暴力影响的女性提供帮助与支持
- **Pat Giles Centre for Non-Violence – 08 9420 7264**  
为遭受家庭暴力的女性提供多项服务
- **Anglicare WA – 1300 11 44 46**  
为遭受家庭暴力的人士提供咨询和维权支持
- **Uniting WA Escaping Violence Payment – 1800 387 387**  
为女性摆脱暴力关系、建立新生活提供资金支持

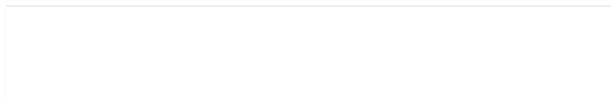
**边界设定与健康关系**

**健康关系**

识别一段关系中的“安全”或“有害”行为，是评估关系健康和与安全与否的重要步骤。这适用于我们生活中的所有人际关系，但下述信息主要针对亲密关系。

在有害关系中，尤其是当伴侣施加胁迫性控制行为时，这种识别过程可能会变得较为困难，因为这些控制行为会使我们对自己的担忧和恐惧产生怀疑。

这种怀疑会使我们淡化甚至忽视那些给我们带来重大伤害风险的行为。衡量他人对我们的行为是否安全的有效方法之一是判断这些行为属于“绿旗”还是“红旗”范畴。



“绿旗”代表对方的行为是安全和健康的。以下是一些“绿旗”行为的例子：

**绿旗：**

- ❖ 坦诚交流——你可以安心地表达自己的感受
- ❖ 你信任伴侣并对他/她坦诚相待
- ❖ 在伴侣关系之外，你一直与亲友保持联系
- ❖ 你们都关爱自我，并在需要时向彼此寻求支持
- ❖ 你的伴侣支持你追求梦想和抱负
- ❖ 你仍可以参加自己喜欢的活动
- ❖ 你们一起享受生活，有共同的兴趣

**红旗：**

- ❖ 他/她执意迅速推进这段关系
- ❖ 他/她要求你停止参与一直以来喜欢的活动
- ❖ 他/她制造障碍，使你难以与生活中其他重要的人共度时光
- ❖ 他/她表现得极富魅力，似乎和你有着完全相同的喜恶
- ❖ 但这种情况可能会很快发生变化，他/她会变得极具嫉妒心和控制欲
- ❖ 他/她批评你的外貌，质疑你的自我价值，让你开始怀疑自己
- ❖ 他/她不会对自己的行为负责，常把问题归咎于他人，包括你

**暴力周期：**

“暴力周期”指的是关系中反复出现的施虐行为模式，可能是身体、言语、感情伤害以及胁迫性控制行为。这一周期通常分为四个阶段：

**1. 紧张积聚期**

日常生活压力或其他冲突源导致压力逐渐积累。施暴者可能会变得更加暴躁易怒，受害者则往往试图安抚对方以缓解紧张情绪。

**2. 施暴期**

也称为“爆发期”，即施暴阶段。这一时期可能发生身体、情感或心理上的暴力行为，是最危险的阶段。施暴者会通过攻击性行为、威胁和操控来施加控制。

**3. 和解期**

有时称为“蜜月期”。施暴者在这一阶段会道歉、表现出悔意，并请求受害者原谅。他们通常承诺自己会寻求帮助，保证绝不再犯，称这一次将会是“最后一次”。

**4. 平静期**

这一阶段表现为关系的暂时平静。施暴者可能继续表达悔意或积极地表达爱意和关心，但这些行为的真实性往往会逐渐降低。这种平静是具有欺骗性的，因为根本问题并未解决，周期会再次开始。

随着时间的推移，这一周期会逐步缩短，从几个月缩短至几周、几天，最终甚至一天之内就会发生完整周期。当周期以这种方式缩短时，危险性会大幅增加。因此任何经历这种情况的人都应寻求帮助，以便安全离开。<sup>2</sup>

## 边界设定

设定边界是所有人际关系的重要方面。衡量一段关系健康与否的重要指标之一就是判断设定的边界是否得到了尊重。

这适用于我们与他人建立的所有关系，包括家人、朋友、同事以及亲密伴侣。

边界对于维持健康、安全的关系至关重要。它们有助于保障身心健康，也能够促进对自我认知、价值观和道德观的维护和保护。

### 为什么边界很重要？

1. 边界为我们与他人的互动提供预期和标准
2. 边界将我们与他人的需求、愿望、想法和情感区分开来
3. 边界限明确了关系中的角色与责任
4. 边界为我们与他人的互动设立预期和标准
5. 边界减少了相互依赖，提升了关系中的自主性
6. 边界促进身心安全
7. 边界提升了自我赋权感和自尊

### 如何在关系中建立健康的边界？

在关系中设定清晰边界的有效方法之一是反思我们的价值观、道德观和信念。提出反思性的问题，思考对于自己来说，一段关系中什么是可接受的，什么是对自己至关重要的，这是一种有效的开始方式。

以下是一些反思性问题的例子：

- ❖ 我欣赏他人的哪些品质？
- ❖ 哪些行为让我感到不快或不适？
- ❖ 哪些性格特质对我来说是至关重要的？

---

<sup>2</sup> Domestic Violence: It's everybody's business (March 2025). *A step-by-step guide to understanding the cycle of violence*. Domestic Violence.org. <https://domesticviolence.org/cycle-of-violence/>

- ❖ 我最喜欢怎样打发时间？
- ❖ 对我而言，重要的人生目标是什么？
- ❖ 在亲密关系中，我最看重什么？
- ❖ 对于自己的性格和人格，我最欣赏哪些方面？

#### 健康边界的类型：

##### ❖ 身体边界

身体边界关乎我们的身体健康，有助于我们对所处环境感到安全和舒适。设定身体边界即对我们的个人空间设定物理界限。

##### ❖ 情感边界

情感边界关乎我们的心理健康，确保他人尊重我们的情感界限。设定情感边界即明确他人的哪些行为是我们可以接受的。

##### ❖ 财务边界

财务边界关乎我们的经济状况，确保我们能够掌控自己的财务。设定财务边界即限定我们的资源使用方式，确保其符合我们的最佳利益。

##### ❖ 性边界

性边界是身体边界的一部分，确保我们在与他人进行亲密身体接触时感到安全和舒适。

“同意”是确保性边界得到尊重的核心。

##### ❖ 时间边界

时间边界也是需要得到尊重的重要边界。设定时间边界即优先考虑自己的时间需求，不受来自他人的压力。

#### 我的关系安全吗？

对自己所处的关系是否安全和健康产生疑问并不鲜见。判断这一点的有效方法之一是反思我们的价值观、道德观和信念，并思考这些是否在关系中得到了体现。

如果对所处关系的安全性产生疑问，我们可以问自己以下一些重要问题：

- ❖ 我在关系中何时感到最安全？
- ❖ 我在关系中何时感到最不安全？
- ❖ 我采取了哪些行动来保护自己的安全？

在反思上述问题后，你可能需要制定一个安全计划。

---

---

## 安全计划

### 家庭安全计划

#### 1. 保管好必需品：

睡前将家门钥匙、充满电的手机和包放在伸手可及的地方。

#### 2. 告知可信赖的邻居：

向邻居提供你前任伴侣的照片，并请他们在发现可疑情况时联系警方。

#### 3. 准备应急包：

准备一个包含现金、钥匙、银行卡、重要文件、衣物、洗漱用品和药品的应急包，放在安全的地方，或交给信任的人保管。

#### 4. 规划逃生路线：

明确紧急情况下离家前往的地点，例如避难所、亲友家或 24 小时警察局。定期演练你的逃生计划。

#### 5. 选择安全房间：

如遇袭击，转移至可以迅速逃离的房间。尽量避免进入厨房或浴室等，因为这些房间中的物品可能被用作武器。

#### 6. 确定快速出口：

找到能够最快逃生的门或窗户，演练逃生计划并确保逃生通道畅通。

#### 7. 做好记录：

记录所有事件或异常情况。

#### 8. 寻求陪伴支持：

在高风险时期（例如关系刚结束时），请他人陪伴。

#### 9. 紧急联系人：

将重要电话号码存入移动设备，以便在紧急情况下快速拨打。

---

---

## 10. 穿合适的鞋：

在室内穿鞋，以便必要时快速逃离。

## 11. 相信直觉：

你的直觉非常重要。如感觉情况异常，立即采取行动保护自己。

## 外出时的安全提示：

### 1. 改变常规：

改变常规安排和活动，如购物地点、上下学或上下班路线、乘坐公共交通的时间等。

### 2. 确保车辆安全：

随时锁好车门，将车停在光线充足的公共区域或安全的停车场。避免使用地下停车场，车内常备手电筒。

### 3. 保持警觉：

留意是否有人跟踪。如感不安，直接前往最近的警察局。熟悉 24 小时警察局的位置。

### 4. 随身携带法律文件：

如有家庭暴力限制令（FVRO），请随身携带

### 5. 保持手机电量充足：

随身携带充满电的手机，并确保有足够话费。

### 6. 寻找安全空间：

如果遇到施暴者，迅速前往公共场所或人多的地方。

### 7. 请求陪同：

与施暴者见面时，如有必要，请信任的朋友或家人陪同。

### 8. 出庭：

---

---

如需出庭，请直接联系法院探讨安全措施和支持方案。

## 儿童安全提示

### 1. 教授紧急程序

教导孩子在紧急情况下如何保护自己。确保他们知晓可以藏身的地点或可以求助的邻居。定期演练紧急逃生路线。

### 2. 辨别危险信号：

帮助孩子识别危险迹象，并鼓励他们相信自己的直觉。

### 3. 设定暗号：

与孩子约定一个示意他们需要立刻离家的暗号。

### 4. 教导孩子记住个人信息：

确保孩子知道自己的全名、住址以及如何联系紧急服务。告诉他们拨打紧急电话后不要挂断，以便相关部门持续掌握情况并在需要时进行定位。

### 5. 明确可信赖的大人：

确保孩子了解在感到害怕或不安时可以向哪些大人寻求帮助。

### 6. 明确责任：

告诉孩子，当施暴者生气或使用暴力时，制止施暴者不是他们的责任。

### 7. 提供法院禁令副本：

向孩子的日托中心或学校提供法庭令的副本以及施暴者照片，告知对方哪些人有权接走孩子。

### 8. 安排安全交接：

在公共场所安排孩子与另一方父母的交接，并考虑请他人陪同。

### 9. 保持机密性：

避免让孩子保守计划的秘密。在实施计划前，不要告诉孩子计划内容。

---

---

#### 10. 甄别访客：

教导孩子在有人敲门时要先通知你，再决定是否开门。

#### 11. 与年长家庭成员沟通：

如家中有年长成员，确保所有人在遇到可疑来电或事件时告知家中其他人。

#### 12. 提供通讯工具：

在适当的情况下，考虑为孩子配备手机，以便他们在需要时悄悄求助。

### 工作场所安全提示

#### 1. 告知雇主：

如果你觉得合适，可以将情况告知雇主、前台或大楼保安，并提供施暴者的照片和家庭暴力限制令副本，以便他们识别并阻止对方进入你的工作场所。

#### 2. 探讨工作安排：

与上司探讨可行的工作安排，例如家庭暴力假、弹性工作时间、轮班调整或工作地点更换。

#### 3. 保护个人联系方式：

告知工作单位不要泄露你的联系方式。

#### 4. 屏蔽骚扰电话：

可以请求工作单位屏蔽来自施暴者的电话。

#### 5. 报备行踪：

告知同事你的去向和预计返回时间，以便他们在你没有按时返回的情况下及时察觉。

#### 6. 改变常规路线：

改变上下班路线。如果感到威胁，可以请他人陪同你至停车处。

## 信息管理安全提示

### 1. 保护个人信息：

联系 MyHealth、MyGov、Medicare、Child Support 和 Centrelink 等政府机构，要求限制施暴者获取你的个人信息。如果施暴者是孩子的另一方父母并且有权查看孩子的信息，这一点就尤为重要。同样，请银行、学校、日托中心和孩子参加的体育俱乐部也这样做。

### 2. 核实来电者身份：

如果接到某机构的电话，不要提供任何个人信息。向对方索要电话号码，以便回拨核实身份。

### 3. 申请选民隐私身份：

将你的选民登记状态更改为匿名选民。

### 4. 使用替代地址：

将邮件投递地址更改为其他地址或邮政信箱。在向商家、医生等机构提供地址时，填写邮政信箱或更为安全的地址，不要透露实际地址。

### 5. 更新紧急联系人信息：

联系医生、医院等机构，确认施暴者不再被列为你的紧急联系人，并更新记录。

## 手机安全提示

### 1. 更换安全性不足的设备：

如果施暴者曾经使用过你的手机，或者你们共用手机套餐，请考虑购买新手机。

### 2. 避免数据转移风险：

从旧手机向新手机转移数据时要谨慎。最好手动重新输入信息，而不是使用SIM卡或数据转移工具。

### 3. 保护设备安全：

设置强密码并定期更换。启用自动锁屏功能，防止未经授权的访问。

---

---

#### 4. 保护你的号码：

更换手机号码并设置为不公开，以防止骚扰。

#### 5. 关闭追踪功能：

不使用时关闭定位服务、GPS、蓝牙和Wi-Fi。可以考虑开启飞行模式防止被追踪。

#### 6. 管理苹果服务：

禁用“查找我的iPhone”，确保施暴者无法访问你的Apple ID。

#### 7. 限制应用权限：

禁止应用获取位置信息并检查其安全和隐私设置，不使用时登出账号。

#### 8. 禁用照片地理标记：

关闭相机的地理标记功能，以防照片中附带位置信息。

#### 9. 留意电话账单：

施暴者如果可以查看你的电话账单，就可能追踪你的通话和位置。请考虑用自己的名字重新开户。

#### 10. 清除通话记录：

定期清除最近的通话记录以保护隐私。

#### 11. 使用备用手机：

如果家庭法院要求施暴者与孩子进行电话联系，可考虑使用单独的设备进行此类沟通。

#### 12. 关闭家庭共享功能：

确保关闭家庭共享功能，以防止他人未经授权访问你的账户。

#### 13. 安装杀毒软件：

使用可靠的杀毒软件，防止恶意软件和间谍软件侵害。

#### 14. 定期更新软件：

---

---

及时更新手机软件，以提升安全性并修复漏洞。

## 社交媒体安全提示

### 1. 更改账号的登入凭证：

更新所有社交平台密码并拉黑施暴者。每次使用后请务必登出账号。

### 2. 谨慎发布内容：

避免发布可能泄露你的位置或个人信息的内容。提醒亲友谨慎发布关于你的信息。

### 3. 对孩子进行网络安全教育：

教导孩子如何安全上网，并关注他们在网上的活动。

### 4. 关注你的数字足迹：

在网上搜索自己的名字，了解哪些个人信息是公开可见的。

### 5. 高风险时减少社交媒体使用：

如果处于高风险环境中，请考虑暂时停用社交媒体账号以减少暴露。

### 6. 谨慎添加新联系人：

谨慎接受新的好友请求，核实对方身份和与施暴者的关系。警惕施暴者用假账号对你实施监控。

### 7. 调整隐私设置：

定期检查并更新隐私设置。禁用公开搜索，限制位置共享，防止他人在照片中标记你。

### 8. 检查是否有未经授权的访问：

查看当前登录的设备，登出所有陌生设备，以防止未经授权的访问。

### 9. 创建新账户：

如有需要，使用不含身份信息的不透露个人身份的头像创建新的社交媒体账号。

---

---

## 10. 谨慎对待网络交友：

谨慎使用在线交友平台，施暴者可能通过这些平台对你进行追踪或操控。

## 保护设备免受间谍软件和键盘记录器侵害

### 1. 了解间谍软件入侵的常见表现：

间谍软件可能通过他人直接操作你的设备或远程方式（如恶意链接或附件）安装。它会秘密运行，监控你的通话、短信和位置。以下是一些间谍软件入侵的常见表现：

- 电量迅速消耗
- 设备无故过热
- 数据使用量增加
- 有不明应用或程序运行
- 设备运行变慢
- 设备闲置时出现异常行为，如屏幕亮起或发出声音

### 2. 保护你的设备：

- 更改密码：更新所有账户和设备的密码，确保密码具有高强度和唯一性
- 启用双重认证：为账户增加额外的安全保护
- 安装杀毒软件：使用可靠的杀毒软件检测并清除间谍软件。
- 定期更新软件：及时更新操作系统和应用程序，以防止漏洞被利用。

### 3. 移除间谍软件：

#### 安卓设备：

通过“设置 > 应用”卸载不明应用。

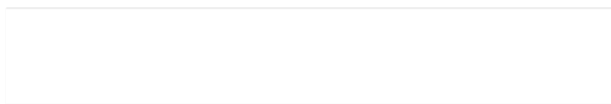
以安全模式重启设备，关闭第三方应用。

必要时恢复出厂设置，但请先备份数据。

#### iPhone：

避免对设备进行越狱，因为这会增加间谍软件入侵的风险。

使用苹果自带的安全功能，并考虑安装可靠的杀毒软件。



#### 4. 养成安全使用习惯：

警惕链接和附件：避免点击可疑链接或打开未知附件。

管理应用权限： 定期检查和调整应用权限，限制其访问敏感信息。

确保设备的物理安全：不要在无人看管的情况下将设备留在公共场所。

#### 5. 寻求专业帮助：

如果怀疑设备被入侵且无法自行移除间谍软件，请寻求专业技术人员的帮助。

### 保护邮箱和在线账户安全

#### 1. 创建新的安全邮箱账户：

使用安全设备注册不包含你真实姓名的新邮箱。

避免在施暴者可接触的设备上登录该邮箱。

考虑使用提供端到端加密服务的安全邮箱平台，例如 ProtonMail 或 Tutanota。

#### 2. 增加密码强度：

为每个账户设定独特且复杂的密码，包含大小写字母、数字和符号。

避免使用生日、宠物名等容易猜到的信息，以保护隐私。

定期更换密码，并确保每个平台使用不同密码。

尽可能使用双重认证，为账户增加额外的安全保护。

#### 3. 使用密码管理器：

考虑使用可靠的密码管理器，安全地生成和存储复杂密码。

#### 4. 谨慎设置安全问题：

设置不易被他人知晓或猜中的安全问题与答案。

避免使用施暴者可能知晓的信息。

#### 5. 监控账户活动：

---

---

定期检查账户活动，确认是否有未经授权的访问。

设置针对登录尝试或账户设置变更的提醒。

#### 6. 保护你的设备：

安装杀毒软件并及时更新设备系统，以防止恶意软件和间谍软件侵害。

使用屏幕锁或密码，防止未经授权的访问。

#### 7. 了解钓鱼诈骗：

警惕索要个人信息的可疑邮件或消息。

核实发件人邮箱地址，避免点击可疑链接。

### 电脑安全提示

#### 1. 使用安全的公共电脑：

使用可靠的公共电脑（如图书馆或社区中心的电脑）上网，以防止他人未经授权访问你的浏览记录和个人数据。

#### 2. 及时更新杀毒软件：

定期更新杀毒软件，以防范最新威胁，确保电脑安全。

#### 3. 保护摄像头：

不使用时，用胶带或遮挡物覆盖摄像头，以防止未经授权的访问。

#### 4. 定期清除浏览数据：

定期删除浏览历史、cookies 和缓存，以维护你的网络隐私。也可以使用无痕浏览模式，防止数据被储存。

#### 5. 养成安全浏览习惯：

避免点击可疑链接或下载未知附件，以防电脑遭到恶意软件和间谍软件侵害。

#### 6. 使用强密码：

为所有账户和设备设置复杂且独特的密码，提高安全性。

---

---

#### 7. 开启双重认证:

为账户开启双重认证，以增加额外的安全保护。

#### 8. 谨慎使用 USB 设备:

避免将不明来历的 USB 设备插入电脑，它们可能携带恶意程序。

#### 9. 定期更新软件:

确保操作系统和应用程序保持最新版本。

#### 10. 备份重要数据:

定期将重要文件备份至外部硬盘或云存储工具中，以防数据丢失。

### 识别隐蔽的追踪设备

#### 1. 留意小型 GPS 追踪器:

GPS 追踪设备通常体积小巧，甚至只有邮票大小，可以隐蔽地放置在汽车、手提包或儿童物品中。

#### 2. 检查常见藏匿点:

定期检查可能藏匿追踪器的区域，包括:

汽车底部，尤其是保险杠和轮拱下方。

个人物品，如手提包、儿童玩具或衣物中。

各类电子设备或配件内。

#### 3. 使用检测工具:

考虑使用专业设备，如射频（RF）探测器或 GPS 信号扫描仪，识别与追踪设备相关的异常信号。

#### 4. 寻求专业帮助:

如果你怀疑自己被追踪，应联系警方或可靠的技师进行全面检查。未经同意追踪他人属违法行为。

---

---

5. 监控联网设备：

留意可能传输你的位置信息或监控你的活动的设备，例如：

车载导航系统

智能家居设备，如婴儿监视器或安全摄像头

可穿戴式健身追踪器

连接互联网的汽车或设备

6. 检查是否存在未经授权的访问：

确保你的设备和账号没有在未经授权的情况下被绑定至他人信用卡或借记卡。

7. 对孩子进行相关教育：

让孩子了解隐私的重要性，以及透露个人信息或允许他人访问自己的设备可能带来的风险。

你的安全和健康至关重要。请定期检查并更新安全计划，以确保其始终有效且符合你当前的情况。



**Mirrabooka Office**

10 Cobbler Place, Mirrabooka WA 6061

Mon – Thurs 9:00am – 4:00pm

Fri 9:00am – 3:00pm

**Joondalup Office**

Building 1, Edith Cowan University

270 Joondalup Drive, Joondalup WA 6027

Tue - Wed 9:00am – 4:00pm

Fri 9:00am – 3:00pm

## Contact us today

**Phone:** (08) 9440 1663

**Email:** [info@elcs.org.au](mailto:info@elcs.org.au)

**Web:** [www.elcs.org.au](http://www.elcs.org.au)